



## معكرونة بولونيز بالعدس (4 حصص)

### Lentil Bolognese (Serves 4)

#### المكونات

ملعقة كبيرة من الأعشاب الطبيعية  
جزرتان (مقطعة قطعاً صغيرة)  
ملعقة صغيرة زيت (غير مرفقة)

كوبان ماء (غير مرفق)  
ملح وفلفل حسب المذاق (غير مرفق)  
بصلة (مفرومة ناعماً)

500 غرام معكرونة (بأي شكل)  
علبتان سعة 400 غرام طماطم مقطعة  
كوب عدس جاف

#### المعدات

لوح التقطيع  
ملعقة كبيرة  
ملعقة خشبية

سكين  
ملعقة صغيرة  
مصفاة

قدر كبيرة  
مغرفة  
كوب القياس  
قدر متوسط

مدعومة من قبل:

## خيارات

لإضافة حصة إضافية من الخضراوات إلى وجبتك يمكنك تقطيع التالي جيدًا أو بشره وإضافته.

- حبة كوسة
- عودان كرفس
- 4 إلى 6 حبات فطر متوسطة الحجم
- يمكن إضافة الثوم حسب الرغبة
- رش عليها البارميزان أو الجبن المبشور قليل الدسم إذا رغبت في ذلك

## الطريقة

1. سخن الزيت في قدر كبيرة. أضف البصل المفروم والجزر (بالإضافة إلى أي خضروات اختيارية) وقم بطهي المزيج على نار متوسطة حتى تنضج الخضار.
2. أضف جميع المكونات الأخرى وحركها. اتركه يغلي ببطء لمدة 20 دقيقة تقريبًا على نار متوسطة حتى ينضج العدس.
3. قم بطهي المعكرونة (حسب تعليمات العبوة).
4. قم بتصفية المعكرونة وقسمها على أطباق التقديم.
5. بمجرد طهيها، تُسكب صلصة البولونيز فوق المعكرونة وتُقدّم.

للمزيد من المعلومات

08 8351 1136 أو [reception@foodbanksa.org.au](mailto:reception@foodbanksa.org.au)